

ほけんだより 5月

令和2年5月 熊谷東小学校 保健室

健康診断の実施について

5月に予定されていた、内科検診・歯科検診・眼科検診・耳鼻科検診等は延期となりました。実施日は、日程が決まり次第、ご連絡いたします。

新型コロナウイルスから身を守るために

新型コロナウイルス対策には、かぜやインフルエンザの対策と同じように、せきエチケットや手洗いなど、通常の感染対策を行うことが重要です。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？

- すききらいしないで何でも食べる
- 夜ふかししないで早ね早おきをする
- ゴロゴロしないで運動をする
- 手洗い・うがいをしっかりやる
- こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう！

新型コロナウイルス関連ホームページ

- 熊谷市 新型コロナウイルス感染症についての相談窓口について
<https://www.city.kumagaya.lg.jp/smph/kenkouhukushi/kenkohoken/jogyoannai/kansensyouinfo/koronataiou/shingatacoronaTEL.html>
- 埼玉県 新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンターについて
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/shingatacoronavirus2.html>

厚生労働省ホームページより

自分のため、みんなのため、そして大切な人のため。私たち一人ひとりが、できることをしっかりやっていく。それが私たちの未来を作ります。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- マスクを着用する (口・鼻を覆う)
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- とっさの時 袖で口・鼻を覆う
- ✗ 何もせずに咳やくしゃみをする
- ✗ 咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に付ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。